

RESILIENZ COACHING



**PRÄVENTIV-
PROGRAMM**
FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
UND MITARBEITENDE



kbj-coaching
RESILIENZ-COACHING



„PANTA RHEI“ *alles fließt.*

Heraklit

Das Bild des Lebens als bewegter Fluss wurde in der Antike erdacht. **Der Prozess dieses ständigen Wandels** hat sich seitdem verändert. Das Leben in Arbeit, Familie, Gesellschaft, Wirtschaft und Politik fühlt sich immer schneller an und fordert uns alle.

Nicht erst seit Corona zeigt sich, wie schnell Menschen durch veränderte Arbeits- und Lebensbedingungen, Zukunftsängste und wirtschaftliche Sorgen an ihre physische und psychische Belastungsgrenze kommen können.

Solche Krisen kommen meist unvorhergesehen und die Betroffenen stehen ihnen zunächst machtlos gegenüber. Sie fühlen sich kraftlos, überfordert und oft nicht wertgeschätzt. Laut Gesundheitsreport der Betriebskrankenkassen wurden 2018 bereits 15,7% der Arbeitsunfähigkeitstage durch eine psychische Erkrankung verursacht, mit durchschnittlich 37 Fehltagen/Fall auch die längsten Ausfallzeiten.

Die „depressive Episode“ ist häufigste Einzeldiagnose (Ärzteblatt 1/2020). Dagegen können wir vorbeugen.



*Vorbeugende Gesundheits-
maßnahmen nützen
Arbeitnehmern und Arbeitgebern.*

AGIEREN STATT REAGIEREN

Nach der Pandemie ist vor der nächsten Herausforderung. Darum ist immer der richtige Zeitpunkt, für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden präventiv etwas zu tun.

Professionelles Resilienz-Coaching zeigt gefährdeten Teammitgliedern Wege auf, selbst gegen Überlastung und Stress aktiv zu werden.



„RESILIENZ“

Wir sind dynamische Systeme; wir können uns verändern.

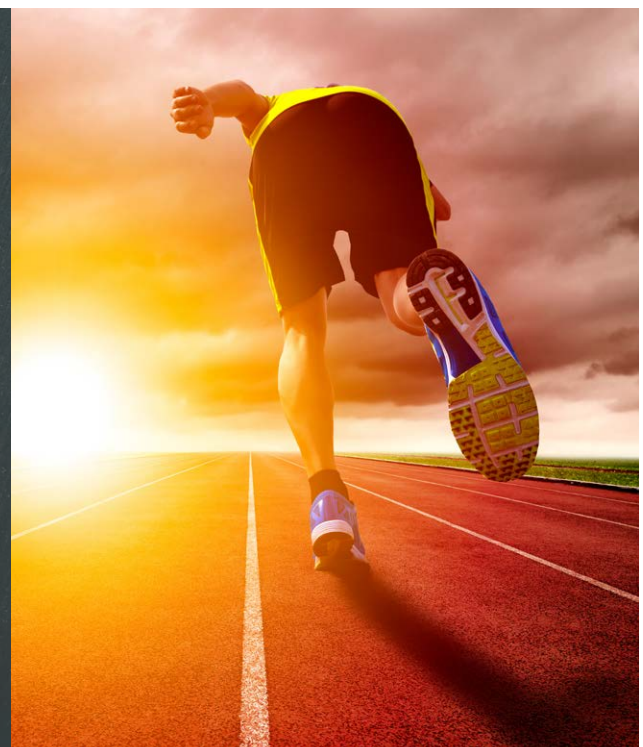
Ann Masten, University of Minnesota,
„Ordinary Magic: Resilience Processes in Development“

Resilienz ist wissenschaftlich gesehen weit mehr als eine Haltung, sondern das Zusammenwirken von Faktoren, die es einem Menschen möglich machen, seine **psychische Gesundheit auch unter widrigen Umständen aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.**

Die Forschung begann in den 1950er Jahren mit Langzeitstudien an Kindern in den USA, die sich trotz schwieriger Lebensverhältnisse aktiv zu erfolgreichen Erwachsenen entwickelten. **Resilienz wurde als erlernbar erkannt.**

Als ausgebildeter Resilienz- und Gesundheitscoach mit mehr als 30 Jahren Berufserfahrung im Personalwesen und in der Berufsausbildung liegt es mir sehr am Herzen, Menschen zu unterstützen, denen es an Balance und Widerstandskraft fehlt.

Ich kann Ihren Mitarbeitenden helfen, eine differenzierte Betrachtung ihrer individuellen Herausforderungen zu erlangen, einen gesunden Umgang damit zu finden und das notwendige Mindestmaß an Selbstfürsorge zu entwickeln.



RESILIENTE MENSCHEN

- » können eine Situation **realistisch einschätzen**
- » sind flexibel und haben **eine positive Haltung**
- » **übernehmen Verantwortung** und werden aktiv
- » gehen **ziel- und lösungsorientiert** vor
- » besitzen **Selbstwertgefühl**, sind sich ihrer Fähigkeiten bewusst
- » verfügen über **verschiedene Stressbewältigungsstrategien**
- » pflegen **Netzwerke und Beziehungen**
- » bitten um Unterstützung **und unterstützen andere**

PROGRAMM

Mitarbeitende

Tages-Workshop

„Vom Stress zur Resilienz 1“:

- **Was ist Stress?**
 - » Auswirkungen und Folgen von Stress
 - » Individueller Stresstest
 - » Stressmanagement im Alltag
- **Was ist Resilienz?**
 - » Die 7 Säulen der Resilienz
 - » Meine persönliche Resilienz
 - » Mein Energie-Check
- **Was treibt mich an?**
- **Krisen als Chance**
 - » Wie entstehen Krisen?
 - » Wie laufen Krisen ab
- **Was ist Selfcare – Selbstfürsorge?**
- **Meine Beziehungen**
- **Wie werden wir resilienter?**
- **Atemübungen für den „Notfall“**

Zwei-Tages-Workshop

„Vom Stress zur Resilienz 2“:

Zusätzliche Inhalte zum Workshop „Vom Stress zur Resilienz 1“:

- **Die Phasen des Burnouts**
- **Kommunikation und ihre Missverständnisse**
- **Meine Beziehungen (detaillierter)**
- **Wie kann ich Selfcare / Selbstfürsorge im Alltag leben?**
- **Meine Rollen**
- **Büro-Yoga und Brain-Gym**

INVESTITIONEN IN GESUNDHEIT

Prävention lohnt sich! Gemäß der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) rechnet sich jeder investierte Euro für das betriebliche Gesundheitswesen: **Der Return on Prevention (ROP) beträgt danach 2.2.**

Messbar wird dies im Wertzuwachs durch gestiegene Motivation und Zufriedenheit der Beschäftigten, durch ein verbessertes Firmenimage sowie Kosteneinsparungen durch vermiedene Betriebsstörungen.

PROGRAMM

Führungskräfte

Zwei-Tages-Workshop

„Die resiliente Führungskraft –

resilientes Führen und resiliente Teams“:

- **Was ist Stress?**
 - » Auswirkungen und Folgen von Stress
 - » Individueller Stresstest
 - » Stressmanagement im Alltag
- **Was ist Resilienz?**
 - » Die 7 Säulen der Resilienz
 - » Meine persönliche Resilienz
- **Die Phasen des Burnouts**
- **Geheimnisse resilienter Teams**
- **Meine Rolle in meinem Team**
- **COMPASS zur Projektanalyse**
- **Team-OASIS zur lösungsorientierten Gesprächsführung**
- **diverse Tools für mehr Resilienz**
- **Wie kann ich Selfcare / Selbstfürsorge im Alltag leben?**

Die Workshops können in **kleinere Seminarbausteine** gegliedert werden. Es besteht die Möglichkeit, zur Sicherung nachhaltiger Arbeit in zeitlichem Abstand **weitere Vertiefungs-Workshops** anzubieten. Je nach betrieblichen Gegebenheiten und Rahmenbedingungen kann ein **entsprechendes Seminar-design** erstellt werden.

Für eine intensive individuelle Unterstützung Ihrer Mitarbeitenden biete ich **Einzel-Coachings** an. Diese können **im Unternehmen stattfinden oder im kbj-coaching-Raum in Aichtal**. Dort besteht die Möglichkeit, **unabhängig von Arbeitsumgebung und Kollegen** die individuelle Themenstellung des Coachees in ruhiger Atmosphäre zu bearbeiten.





LERNNEN *gesund zu bleiben*

WORKSHOPS UND EINZEL-COACHINGS

Geben Sie Ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit, in einem kbj-Workshop oder in individuellen Coachings an Stressmanagement und Resilienz zu arbeiten. **Wer weiß, wie Stress entsteht, kann daran arbeiten, vom Stress zur Resilienz zu finden.**

Resiliente Menschen sind gesunde Menschen: Sie können mit Druck umgehen, dass sie nach Phasen der Anspannung schnell zur normalen Form zurückfinden oder sogar gestärkt daraus hervorgehen. Sie bewegen sich in Balance zwischen Arbeit und Privatleben und sind **damit noch wertvoller für Ihr Unternehmen.**

- Steigerung von **Gesundheitsbewusstsein und -kompetenz**
- Stärkung der **Eigenverantwortung**
- Erhöhung von **Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit**
- Erhalt der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit, inklusive **Produktivitätssteigerung**
- **Wertschätzung** leben in allen Bereichen und Hierarchie-Ebenen
- Langfristige **Senkung des Krankenfehlstandes** (Personalkosten)
- **Verbesserung der Unternehmenskommunikation**
- **Bindung bzw. Gewinnung von Fachpersonal**



Für weitere Hintergrundinformationen rund um das Thema „Resilienz“ einfach QR-Code scannen.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG ...

... und betriebliches Gesundheitsmanagement sorgen dafür, ein **Umfeld zu schaffen, das Arbeits- und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden erhält oder verbessert und für alle ein Gewinn ist:** Unternehmen zeigen ihre Wert-

schätzung. Gleichzeitig werden Gesundheitsbewusstsein und Lerneffekte angeregt, die **die Mitarbeitenden als ganz persönlichen Gewinn für sich** verbuchen können.

IHR COACH

mit Herz und Kompetenz

Nach **über 30 Jahren angestellter Tätigkeit in Personalwesen und Ausbildung** habe ich mich dafür entschieden, selbständig zu arbeiten. Zum einen, um ein besseres Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Privatleben zu finden.

Vor allem aber, um Berufstätige, die den täglichen Spagat zwischen Betrieb, Homeoffice und Familie gesund bewältigen müssen, **mit Wissen und Erfahrungen über resilientes Verhalten zu unterstützen.**

SEIT 10/2021: SELBSTÄNDIG ALS RESILIENZ- UND GESUNDHEITS-COACH

- 2022:** Weiterbildung zur Kursleiterin für Waldbaden (Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit)
- 2021 – 2022:** Weiterbildung zum Gesundheits-Coach (Tübinger Akademie für Weiterbildung)
- 2020:** Entscheidung, meine Tätigkeit bei der Daimler AG zum Jahressende zu beenden, um meinen Traum zu realisieren, selbstständig zu arbeiten
- 2020 – 2021:** Weiterbildung Resilienz-Coach (Tübinger Akademie für Weiterbildung)
- 2020:** Weiterbildung zur Resilienz-Beraterin (Tübinger Akademie für Weiterbildung)
- 2018:** Ausbildung Live-Online-Trainer (Corporate Learning & Change GmbH)
- 2000 - 2020:** Ausbilderin für kaufmännische Berufe (Daimler AG)
- 2000:** Ausbildereignungsprüfung (IHK)
- 1991 - 2000:** Personalsachbearbeiterin und Personalberaterin (Mercedes-Benz AG)
- 1993 - 1995:** Fachstudiengang zur Personalfachkauffrau (VWA)
- 1988 - 1991:** Ausbildung zur Industriekauffrau (Mercedes-Benz AG)
- 1988:** Abitur in Nürtingen



Resiliente Menschen sind gesunde Menschen: Sie verfügen über Methoden und Werkzeuge, um die Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu halten und stellen für Sie damit die bessere Human-Ressource dar.






In Ihrer täglichen Arbeit haben Sie sicher auch mit Menschen zu tun, die eine Portion Resilienz gut gebrauchen könnten.



Wenn Sie die Förderung von Resilienz in Ihr Programm für Mitarbeitende aufnehmen möchten, unterbreite ich Ihnen gern ein individuelles Angebot.

ICH FREUE MICH
auf Ihre Anfrage!



Kerstin Brenner-Jirikovsky

 Schönbuchstraße 25/1
72631 Aichtal-Neuenhaus

 (0151) 18 50 98 75
 resilienz@kbj-coaching.de

Weitere Informationen finden Sie auch auf
www.kbj-coaching.de

